



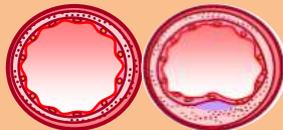
水は貴重な資源です。滴が集まり流れをつくり、森を育み海を豊かにします。水は名立区のキーワードであり、まちづくりに向けた一人ひとりの力の結集を重ね合わせ、表題を「しずく」としました。

- ◆平日の午後5時15分から翌日の午前8時30分までと、土日・祝日の総合事務所への電話は、市役所木田庁舎へ自動転送し、転送先の当直が対応します。
- ◆市のホームページでは、しずくをカラーで掲載しています。また、名立区フォトニュースも随時更新していますのでぜひご覧ください。 [名立区 しずく 検索](#)

年に一度の健診・がん検診を受けましょう！

脳卒中や心疾患は、血管が傷つくことによって発症の危険性が高まります。年に1度の健診で、体や血管の状態を確認しましょう。

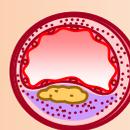
血管の変化
(断面図)



潜在的に進行



徐々に血液の通り道が狭くなり...



自覚症状が出てくる
いつ倒れてもおかしくない！



脳卒中
心疾患

※高血圧・高血糖・脂質異常などが血管を痛める原因となり、長く続くと動脈硬化の進行につながります

【名立地区公民館での健診・がん検診日程】

| 健診の種類 | 日にち | 時間 |
|---------|----------|-------|
| 健診・がん検診 | 6月24日(火) | 午前・午後 |
| | 6月25日(水) | 午前のみ |
| レディース検診 | 6月24日(火) | 午前・午後 |

※子宮検診は24日の午後のみです。
※定員が決まっているため、健診を希望する方は早めに申し込んでください。
※個別に日程指定のハガキが届いている方は、予約不要です。

■予約・問合せ
市民生活・福祉グループ
☎537-2122



楽しく健康に！健康づくりポイント

上越市では、皆さんの「健康づくり」がポイントになります。15点以上のポイントを貯めて応募しましょう！

【全員プレゼント】

市内温浴施設の入浴券1回分
または、地産地消推進店利用券500円分

【抽選プレゼント】

- A賞：市内宿泊施設の宿泊券2万円分
- B賞：メイド・イン上越認証品セット
- C賞：地産地消推進店利用券1,000円分



■問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

健康づくりポイント

ポイントを貯めて応募された皆さんへ入浴券が地産地消推進店利用券をプレゼントします！

健康診断やがん検診の申し込み、お自身の健康管理や健康づくりに関する講座等に参加し、ポイントを貯めて応募してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活習慣を身に付けましょう。

インターネットから応募できます！

1 健康ポイント 2 がんばらポイント 3 グループポイント

健康診断やがん検診の申し込み、お自身の健康管理や健康づくりに関する講座等に参加し、ポイントを貯めて応募してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活習慣を身に付けましょう。

1 市温浴施設等の入浴券(1回分) 全員プレゼント! 2 特別賞 地産地消推進店利用券(500円分) または地産地消推進店の利用券(500円分) 抽選の結果をメールで通知いたします。抽選の結果をメールで通知いたします。

A 市温浴施設等の宿泊券 2万円分 10名様

B メイド・イン上越認証品セット 3,500円相当 100名様

C 地産地消推進店利用券 1,000円分 200名様

対象 18歳以上の住民登録している市民(令和8年3月31日現在の年齢)

取組期間 令和7年4月~令和8年3月末 ※令和8年3月31日までの健康づくりポイントの残高が15点以上ある方が対象となります。

申込期間 令和7年7月1日(火)から令和8年3月11日(水)まで

応募方法等

※詳細は、健康づくりポイントの募集要項をご覧ください。

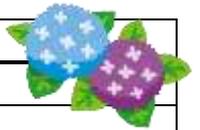
問合せ 上越市健康づくり推進課 ☎025-520-5712 休日・夜間(土曜・日曜・祭日)は025-520-6116
FAX: 025-526-6116
〒943-8601 上越市木田1丁目1番3号 高橋北メールボックス kenkoupointo@city.joetsu.lg.jp

＜健康づくりポイントチラシ＞

生活カレンダー



| 日 | 曜日 | 内容 | 日 | 曜日 | 内容 |
|----|----|--|----|---------------------------|--|
| 1 | 日 | | 16 | 月 | |
| 2 | 月 | ●軽自動車税、介護保険料第2期の各納期限 ●すこやかサロン(2日、5日、9日、12日、16日、19日、23日、26日、30日) [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分] | 17 | 火 | |
| | | | 18 | 水 | ●ひろば身体計測 [たちばな子育てひろば 午前] ●ほんわかカフェ [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分] |
| 3 | 火 | ●はつらつ健康教室(3日、10日、17日) [名立地区公民館 午前9時30分～11時] | 19 | 木 | |
| | | | 20 | 金 | ●し尿くみ取り収集日 ※申し込みは上越市環境衛生公社(☎543-4121)へ |
| 4 | 水 | | 21 | 土 | |
| 5 | 木 | | 22 | 日 | |
| 6 | 金 | | 23 | 月 | |
| 7 | 土 | ●消防団名立方面隊訓練 [名立地区公民館グラウンド 午前7時30分～] ●健康づくり教室 [不動地域生涯学習センター 午前10時～] | 24 | 火 | ●ひろば読み聞かせ・ふれあい遊び [たちばな子育てひろば 午前] ●健診・がん検診 |
| | | | 25 | 水 | ●健診・がん検診 |
| 9 | 月 | | 26 | 木 | |
| 10 | 火 | | 27 | 金 | ●保育園・ひろば合同誕生会 [たちばな子育てひろば 午前] |
| 11 | 水 | | | | |
| 12 | 木 | ●行政相談会 [総合事務所 午前10時～正午] | 28 | 土 | ●名立海の学校 2025 ユースビーチクリーン活動 [うみてらす名立及び周辺海岸 午前10時～正午] ●映画会 [名立児童館 午後1時30分～] |
| 13 | 金 | ●保育園・ひろば合同避難訓練 [たちばな子育てひろば 午前] ●名立区シニアスポーツ大会 [名立地区公民館体育館 午前9時30分～正午] | | | |
| | | 14 | 土 | ●造形広場 [名立児童館 午後1時30分～] | |
| 15 | 日 | | 29 | 日 | |
| | | | 30 | 月 | ●市・県民税第1期、介護保険料第3期の各納期限 |



熱中症と食中毒に注意しましょう

これからの季節は、気温や湿度が上昇し、熱中症や食中毒の危険が高まります。

熱中症も食中毒も、どちらも時には命を奪うことがあるため、正しい知識を身に付けて予防しましょう。

食中毒

～食中毒予防の三原則～

- 1 細菌をつけない(正しい手洗い)
- 2 細菌を増やさない(適切な保存)
- 3 細菌をやっつける(十分な加熱)

■基本は手洗いです!

帰宅後や調理の前後、食事前など、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

熱中症

～熱中症の主な症状～

- 【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛
- 【中等症】頭痛、吐き気、だるさ
- 【重症】意識がない、けいれん、高い体温、まっすぐ歩けない等

⚠熱中症の症状が出たら、必要に応じて医療機関の受診や救急車を要請してください。小さな子どもや高齢者の体調変化には、特に注意が必要です。

■日常生活で注意すること

- ①のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給
- ②体に熱がこもらないようにする(エアコンや扇風機の活用、通気性の良い服、日傘や帽子を着用)
- ③日ごろから体調を整えておく

■大量に汗をかくときは…

- ・1リットルの水に塩2グラムを入れたものを補給
- ・レモンの果汁を少し入れると、カリウム補給も!

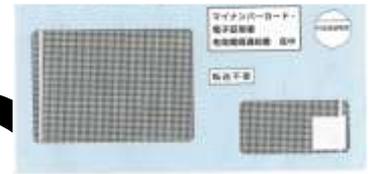


名立区の世帯数・人口(5月1日現在)()は先月との比較

■世帯数 942世帯(+2世帯) ■人口: 男:1,017人(△2人) 女:1,091人(+1人) 計: 2,108人(△1人)

マイナンバーカード更新 総合事務所で申請サポートを行っています

通知書が届いたら



有効期限の約3か月前に、水色の封筒で「マイナンバーカードまたは電子証明書の有効期限の通知書」が届きます。届いたら、マイナンバーカードの更新か、電子証明書の更新か、どちらであるか確認し、更新手続きを忘れずに行いましょう。

<更新期間>カードに印字されている有効期限の3か月前の翌日からその期限まで

⚠ 有効期限が過ぎた場合は、本人確認書類や健康保険証等にも使用できなくなります。

マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書

お持ちのマイナンバーカード・電子証明書について有効期限が近づいています。有効期限の3か月前から更新手続きが可能ですので、オンラインまたは郵送で更新手続きをしてください。

| | |
|-------------|----------------------|
| 利用者氏名 | 氏名 |
| 有効期限 | 2024年12月31日 |
| 有効期限が到来するもの | マイナンバーカード |
| 更新期間 | 令和7年2月7日 - 令和7年2月14日 |
| 更新手段 | 窓口 |

この部分にマイナンバーカード・電子証明書どちらかの更新手続きが必要であるか記載されています

| 更新内容 | 申請方法 | 必要書類など |
|--|--------------------------|---|
| マイナンバーカード ◆18歳以上：10年ごと ◆18歳未満：5年ごと | ①郵送 | 送付された申請書に記入、顔写真を貼り、返信用封筒で郵送 |
| | ②窓口 | 送付された申請書とマイナンバーカードを窓口（総合事務所や市民課など）へ持参。 職員が写真を撮影し、無料でオンライン申請を行います。 <i>写真撮影の様子。職員が全面的に申請をサポートします！</i> |
| | ③スマートフォンやパソコン | スマートフォンで顔写真を撮影または顔写真データを用意のうえ、送付された申請書に記載のQRコードを読み込み、スマートフォンやパソコンからオンライン申請 |
| 電子証明書 ◆5年ごと | 窓口のみ (名立区総合事務所・市民課など) | マイナンバーカード、交付時に設定した暗証番号（利用者証明用電子証明書：4桁、署名用電子証明書：英大文字+数字6桁～16桁）が必要です |

マイナンバーカードを利用した「コンビニ交付」

マイナンバーカードの利用で、コンビニでの手続きがより便利になりました。夜間や休日でも証明書が取得できるうえ、手数料が窓口交付より50円安くなります。

(利用可能時間：午前6時30分～午後11時)

| 取得できる証明書 | コンビニ交付手数料 |
|---------------------|-----------|
| 住民票の写し | 300円 |
| 印鑑登録証明書 | |
| 所得課税証明書 | 400円 |
| 戸籍謄抄本（除籍、改製原謄抄本を除く） | |

■問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

名立地区公民館図書館からのお知らせ

2か月ごとに入る新刊をご紹介します。

★一般書★

『人魚が逃げた』
『あの世でも仲良う暮らそうや
104歳になる父がくれた人生のヒント』
『おうち性教育はじめます』

★児童書★

『大ピンチずかん3』、『アナと雪の女王』、
『塔の上のラプンツェル』
『かちかち山』、『さるかにばなし』
『だいじ だいじ どーこだ?』

読みたい本の
リクエストは
お気軽に公民館
まで☆

ツキ/クマによる人身被害を防ぐために



春から秋にかけては、クマが活発に行動する時期です。名立区でも3月26日に目撃情報が寄せられています。人身被害を防ぐため、次のことに十分注意してください。

- 山に入る際は、ラジオや鈴など音の鳴るものを携帯し、単独行動及び早朝・夕方の入山は避ける。
- 餌となる生ゴミや不要な果実・農作物等は適切に処分する。
- 子グマを見かけても決して近づかない。(近くに母グマがおり大変危険)
- 集落周辺や河川敷などのクマが隠れそうな藪は刈り払う。

クマを目撃した際は安全な場所に避難し、総合事務所または警察署へ連絡してください。

■問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

プラスチック製容器包装の分別に注意

最近、毎週水曜日に収集している「プラスチック製容器包装」の分別方法が守られていないケースが発生しています。

分別する際は、次の点に注意してください。

- 1 容器に「プラマーク」があるかを確認してください。
- 2 必ず中身を使い切り、軽く水ですすぐか、ふき取るなどして、汚れを取り除いてください。
- 3 袋の中に小分けにした袋を入れしないでください。(手作業で異物を選別・除去作業をしているため)

～ワンポイント～

- ・納豆のタレ袋などの小さくて洗うのが困難なものは、衛生上の観点から「燃やせるごみ」に出してください。
- ・プラスチック製のおもちゃやバケツなど、プラスチックでできている製品自体は「燃やせるごみ」になります。

■問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

地域独自の予算事業 活用事例を紹介

若者・子育て世代の繋がり強化事業(新名立青年会)

若者や子育て世代の居場所づくりや地域への愛着を育むことを目的に、ワークショップや季節感のあるイベントを年間通して開催します。

6月は、21日(土)にDIY体験会(名立の材を利用したIDOKORO(いどころ)家具作成会、事前予約制)を開催します。年間のイベント詳細はInstagram(インスタグラム)または総合事務所や公民館などに配置しているチラシをご覧ください。事業Instagram▶



行政相談会を開催します

行政相談委員が、道路や年金、労働など行政に関する困りごとの相談をお受けし、内容に応じて必要な助言や関係行政機関などへあっせんを行います。

相談は無料で、相談内容は秘密が厳守されますので、お気軽にご相談ください。(予約不要です)

- 日時 6月12日(木)午前10時～正午
- 会場 名立区総合事務所第1会議室

■問合せ
総務・地域振興グループ ☎537-2121



消防団員募集中

上越市消防団名立方面隊の団員は、4月2日現在で118人です。

団員の職業は、会社員や自営業、公務員など幅広く、普段はそれぞれの仕事に就きながら、「自らの地域は自らが守る」という気概のもと、市民の安全安心のために活動しています。

入団資格は、18歳以上で、市内に居住または勤務している健康な人であれば、性別を問わず、入団することができます。

消防団員として名立区の消防・防災活動に取り組んでみませんか?入団を希望される方、興味のある方は、お気軽にご相談ください。



■問合せ
総務・地域振興グループ ☎537-2121